Sábado 13 de setiembre del 2025

Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

PESE A ESCÁNDALO MEDIÁTICO POR MUTUA INFIDELIDAD

▶ Modelo fue captada subiendo al carro de Gustavo Salcedo rumbo a su casa. ▶ Se conocen más mensajes cariñosos de ex reina de belleza hacia productor Christian Rodríguez. PÁGINA 8

MAJU Y SU ESPOSO VIVEN JUNTOS

MATARON A 5



▶ Los Desa II tienen varios crímenes de transportistas por extorsión. PÁG. 2

▶ Anuncian protesta para el 24 de octubre por asesinatos. PÁG. 5

MOTOTAXISTAS AL PARO

SUS CRÍMENES INICIARON EN ENERO DE ESTE AÑO Y ASESINARON A SANGRE FRÍA

Los Desa II mataron a 5 choferes

✚ Los 27 integrantes de la organización criminal detenidos serán investigados por 10 días. ✚ Alias Cero Uno habría participado en varios de los crímenes de los deportistas.



DELINCUENTES MATABAN SI ES QUE NO PAGABAN CUPOS

Los delincuentes de la organización criminal Los Desa II, quienes fueron detenidos el último martes en un megaoperativo, actuaban con crueldad contra los transportistas de Lima norte que se negaban a ser extorsionados.

Según la resolución judicial que presentó América Noticias, a Los Desa II se les atribuye el crimen de cinco conductores de transporte público.

El primer asesinato ocurrió en enero de este año. El sicario registró el crimen de Mario Sernaque Regalado, chofer de la empresa de transporte Norlima.

Dirigentes de la empresa de transporte en la que trabajaba la víctima también recibieron videos amenazantes en los que les exigían el pago de cupos.

Otra víctima de Los Desa II fue identificada como Paul López Estabridis, conductor de la empresa de transporte Acuarios. Paul López recibió cinco impactos de bala en el cuerpo mientras manejaba por la intersección de las avenidas canta Callao con los Alisos el 2 de abril de este año.

ALIAS CERO UNO

Según el equipo 2 de la Cuarta fiscalía supra provincial contra la criminalidad organizada, el crimen de López lo habría ejecutado el detenido Jeferson Borrome Laya alias Cero Uno.

Borrome Laya también habría participado en el asesinato de Juan Ibañez Mendoza, otro chofer de transporte público que fue interceptado el 14 de diciembre del 2024.



SON 27 QUE SE ENCUENTRAN DETENIDOS.

Otra víctima de Los Desa II fue identificada como Marcial Oré Huatuco. Una cámara de seguridad registró el momento en que un sicario, que se había hecho pasar como pasajero, subió al bus de transporte público, asesinó al conductor y fugó en una moto. Este atentado ocurrió hace tres meses.

Estos son los crímenes de Los Desa II. Los 27 detenidos serán investigados durante 10 días por los delitos de homicidio, extorsión y lavado de activos.

EN ASALTO A DOS HERMANOS

Los hacen arrodillar



A UNO DE LO LLEVARON.

Dos hermanos que salían de su domicilio, en un pasaje en La Victoria y uno de ellos recién había llegado de España, fueron asaltados por dos sujetos.

Los dos delincuentes bolsiquearon a las víctimas, quienes en todo momento se mantuvieron calmados y no pusieron resistencia. Los hampones obligaron a sus víctimas a ponerse de rodillas y dar sus claves de sus billeteras digitales.

Tras percatarse del robo, unos vecinos salieron en defensa de los jóvenes, pero fueron apuntados con un arma de fuego, Luego ambos ladrones se llevan a una de las víctimas.

Tras golpearlo y sacarle las claves de sus cuentas, dejaron a joven totalmente aterrado. Ras los momentos vividos de terror, los dos hermanos salieron ilesos del asalto.

LADRONES ROBARON CAMIONETA

Hieren a un sereno



LOGRARON DETENER A DOS HAMPONES.

Una violenta persecución a balazos se desató en Puente Piedra, luego de que tres delincuentes robaran una camioneta Hilux a un padre de familia que esperaba a su hija en la salida de un colegio.

En su huida, los hampones dispararon contra agentes de Serenazgo, e hirieron en el hombro a uno de ellos.

Gracias al plan cerco desplegado con apoyo de la Policía, los sujetos fueron capturados tras abandonar la camioneta robada. fueron identificados como Hugo Antonio Chanco (38), Anthony Murga Alverde (30) y Renzo Alberto Silva (34)

el Popular
Sábado 13 de setiembre del 2025
Año 40 | Nº 15.023
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Y OTRA BANDA LOS AMENAZA PARA QUE ABONEN A ELLOS

Mototaxistas pagan hasta mil 800 soles a criminales

✚ Indican que dinero lo depositan en cuentas, pero no hacen seguimiento.



TRABAJADORES ESTÁN PREOCUPADOS.

Un mototaxista de la empresa de transportes asociación "Huáscar", en San Juan de Lurigancho, fue amenazado con armas de fuego por unos falsos pasajeros que abordaron su unidad.

Los extorsionadores grabaron sus amenazas y se presentaron como miembros de la organización criminal "Los injertos de Huáscar la nueva generación".

Según el material grabado por los delincuentes, estos abordaron el vehículo, se alejaron del paradero uno de Huáscar y, en plena marcha, encañonaron al chofer para filmar su amenaza. El objetivo era enviar un mensaje directo a la empresa de transporte.

También se supo que los mototaxistas de esa empresa ya pagan cupos a otra banda delincuencial.

Los delincuentes indicaron que los cupos que actualmente paga la Asociación Huáscar a otra banda deben pasar a sus manos. En el video, con pistolas en mano, dejan en claro que las consecuencias serán graves si no se cumple su exigencia. La grabación fue distribuida como un acto de intimidación pública.

DESDE EL AÑO PASADO

"Me extorsionan desde el año pasado y la policía no hace nada", indicó el mototaxista y reveló que pagan 1.50 soles diarios a una de las bandas de extorsionadores en San Juan de Lurigancho, "En total pagamos S/. 1800 de cupo cada quincena para que nos dejen trabajar", agregó.

En otro momento señaló: "Pagamos cupos a cuentas de bancos y nadie los puede identificar, nadie nos ayuda. No hacen nada son unos inútiles".

"Si te demoras en pagar un par de día llegan las amenazas y los atentados, extorsionadores atentaron contra mi casa, casi matan a mis nietos", manifestó mostrando su indignación.



EN CORTO

JOVEN ATROPELLADO ESTÁ EN UCI

Dos jóvenes que se transportaban a bordo de una motocicleta, fueron embestidos por un camión de la Municipalidad de Villa María del Triunfo (VMT), dejando como saldo un fallecido y una persona herida, quien actualmente se encuentra en UCI.

La madre de la víctima que lucha por su vida en una clínica local, reveló que su hijo necesita una serie de intervenciones quirúrgicas.

LE HABÍAN ROBADO CAMIONETA

Pagó y lo extorsionan

Un padre de familia vive una pesadilla tras ser asaltado en el cruce de las avenidas Salvador Allende y Los Álamos, límite entre San Juan de Miraflores y Villa María del Triunfo. Cámaras de seguridad captaron a cuatro delincuentes armados que lo obligaron, junto a su familia, a descender de su camioneta Hilux.



LE DEVOLVIERON VEHÍCULO PERO AHORA ES PEOR

Horas después, los mismos criminales exigieron S/10 mil para devolverle el vehículo, suma que la víctima pagó con la desesperación de recuperar su herramienta de trabajo. Sin embargo, lejos de acabar con la extorsión, el pago abrió la puerta a un nuevo tormento: los hampones lograron identificar a los integrantes de su familia y ahora le exigen un pago mensual bajo amenaza de atentar contra ellos.



EN CHORRILLOS.

CAPTURAN A TRES

Robaban a estudiantes

Una banda de ladrones asaltaba a los jóvenes para despojarlos de sus objetos de valor como teléfonos celulares y mochilas.

Los ladrones pertenecientes a la denominada banda "Los torcidos del Cedro" tenían como punto de preferencia la avenida Cedro de Villa, que coincidentemente está a tres cuadras de una universidad.

Agentes del Grupo Terna venían siguiéndole los pasos hasta que lograron dar con su captura. Durante la intervención cayeron tres delincuentes, quienes fueron captados por las cámaras de seguridad cuando asaltaban a los estudiantes.

Cabe señalar que, al momento de su captura se les incautó cinco teléfonos celulares,

ASESINO DE ACTIVISTA CHARLIE KIRK YA ESTÁ EN PODER DE LA POLICÍA EN ESTADOS UNIDOS

Su propio padre lo entregó

✚ Trump dio detalles de la captura señalando que fue clave difusión de imágenes del supuesto criminal.





TYLER ROBINSON SOLO TIENE 22 AÑOS Y ES QUIEN HABRÍA ASESINADO ACTIVISTA CERCANO A TRUMP.

OREM. El presunto asesino del activista conservador estadounidense Charlie Kirk se entregó a la policía un día y medio después del atentado, tras una frenética búsqueda policial, según informaron autoridades ayer. El sospechoso, Tyler Robinson, es un joven del mismo estado de Utah (oeste) donde se produjo el ataque, que causó una conmoción política en Estados Unidos.

Charlie Kirk, un influencer republicano de 31 años, murió el miércoles de un disparo mientras debatía con estudiantes en Utah Valley University, en el suburbio de Orem.

El presidente Donald Trump, que apreciaba personalmente a Kirk, informó de la detención en una entrevista en la cadena Fox News.

Según explicó el mandatario, el presunto asesino fue convencido por alguien de su familia para que se entregara, mientras miles de policías lo buscaban por todo el estado.

"Tenemos a la persona que creemos que buscamos. Todos hicieron un excelente trabajo. Trabajamos con la policía local y el gobernador" de Utah, dijo el mandatario en una entrevista en vivo con la cadena Fox News desde Nueva York. Y brindó detalles de cómo fue la entrega.

"Alguien muy cercano a él lo entregó", explicó primero Trump muy brevemente e indicó que, al parecer, fueron el propio padre y personas "cercanas" al supuesto tirador los que pidieron que se entregara a las autoridades después que las agencias del orden divulgaran varias imágenes y un video en las que se aprecia a un hombre blanco que viste pantalones, sudadera y gorra oscuras, y que usa gafas de sol.

Confesó el crimen

El gobernador de Utah, Spener Cox, dijo que la noche del 11 de septiembre, un familiar de Tyler Robinson contactó a un amigo de la familia. "Esa persona fue la que les dio la información de que Robinson les había confesado o insinuado haber cometido el incidente", indicó.

MENSAJES DE ODIO

Robinson mató de un solo disparo en el cuello a Kirk precisamente cuando éste contestaba a una pregunta sobre los asesinatos en masa en Estados Unidos.

El joven consideraba a Kirk como alguién "lleno de odio", explicó en rueda de prensa el gobernador de Utah, Spencer Coz.

En su huida el joven dejó atrás un rifle con mirilla telescópica y munición con inscripciones como "¡Hey, fascista, atrápala!". Otro mensaje parecía más confuso: "si estás leyendo esto eres gay".



LA EX FISCAL DE GUATEMALA CLAUDIA PAZ Y PAZ HIZO SERIA ADVERTENCIA.

ASÍ SE PONDRÁ PERÚ SI SE RETIRA DE SIDH

En el mismo nivel que Venezuela y Nicaragua

Con ocasión de conferencia anual de la Asociación de Institutos de Derechos Humanos que se realiza en nuestra capital, Claudia Paz y Paz, exfiscal general de Guatemala y actual directora del programa, se refirió al intento del Gobierno peruano de retirarse del Sistema Interamericano de Derechos Humanos y (SIDH) advirtió sobre las implicaciones que tendría una posible salida."Creo que deberían de pensar las autoridades peruanas en qué lugar se colocarían si denuncian. Estoy mencionando los países que lo han hecho: Venezuela, Nicaragua ¿Ese es el lugar donde Perú quiere estar ante el resto de las naciones?", preguntó preocupada.

LUQUE POR ARCHIVO DE DENUNCIA CONTRA DINA

"Congreso blindador"



AFIRMA QUE EN EL PERÚ PUEDES MATAR Y NO TE PASA NADA.

La congresista Rut Luque, del Bloque Democrático Popular, señaló como un acto de "blindaje político" el hecho de que la Comisión Permanente del Congreso haya archivado la denuncia constitucional contra la presidenta Dina Boluarte por las muertes ocurridas durante las protestas sociales de diciembre de 2022 y enero de 2023. También se refirió a la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales (SAC), de quien dijo, que "no importa que mates, no importa que asesines, porque tienes un Congreso blindador". Añadió que, para más señas, la SAC ha mantenido una práctica constante de impunidad. Dijo también que el archivo de la denuncia contra Boluarte es un mensaje claro de "no a la verdad, no a la investigación, no a la justicia".



EX CONGRESISTA EXIGE QUE PARLAMENTO SEA TRANSPARENTE.

SHEPUT DICE SOBRE LLAMADA LEY MORDAZA

Congresistas tienen miedo

El ex congresista Juan Sheput se pronunció respecto a que un sector del Parlamento, por temor a ser descubierto por presuntos actos de corrupción cometidos durante el ejercicio de sus funciones, esté impulsando .

la llamada "ley mordaza", a fin de sancionar penalmente a periodistas que difundan pruebas sobre investigaciones contra funcionarios públicos.

"En lugar de ser transparentes, hacen todo lo posible por bloquear cualquier intento de investigación sobre su comportamiento. La esencia de un político es la transparencia y, cuando uno hace todo lo posible por bloquearla, es porque está a la defensiva: algo teme", señaló. "Están yendo en contra de una disposición del Tribunal Constitucional del año 2010", advirtió.

SE CANSARON DE ASESINATOS Y EXTORSIONES

Mototaxista acatarían paro en Lima el 24 de octubre

✚ Confederación Nacional exige medidas urgentes contra la delincuencia.

La Confederación Nacional de Mototaxistas del Perú anunció que realizará un paro y protesta en Lima el próximo 24 de octubre para exigir acciones concretas contra la delincuencia y criminalidad que afecta el país.



EXIGEN MEDIDAS EN CONTRA DE LA DELINCUENCIA Y CRIMINALIDAD.

El presidente del gremio, Mario Arce, informó que ya coordina las rutas de la manifestación y señaló que con dicha medida busca visibilizar la situación de inseguridad que atraviesan los trabajadores del sector.

"Me da mucho sentimiento ver la situación grave de inseguridad. Hoy compartimos un video en el que delincuentes amenazan a los compañeros para extorsionarlos. Para este 24 de octubre convocamos a todo Lima y a los licenciados de las Fuerzas Armadas que son motocarristas para realizar una movilización gigantesca", señaló Arce.

EN CORTO

CERRARÁN TOTALMENTE LA AVENIDA GRAU

La Municipalidad de Lima, a través de Emape, anunció que, desde el lunes 15 de septiembre, se realizará un cierre total de la avenida Grau, entre la avenida Aviación y el jirón Junín. La medida forma parte de los trabajos de construcción de la nueva Vía Expresa Grau, cuyo objetivo es mejorar la conectividad entre el Metropolitano y la Línea 1 del Metro de Lima. El cierre incluye tanto las vías principales como las auxiliares, con pavimentación de concreto, mejoras en cruces semafóricos y nivelación.

HABRÍA PARO POR TRANSPORTE A MACHU PICCHU

En Cusco crece protesta por lío en el transporte



SIGUE PROTESTA POR TRANSPORTE TURÍSTICO A MACHU PICCHU.

CUSCO. Pobladores de la provincia de Urubamba llegaron hasta la estación San Pedro, en nuestra ciudad, para exigir que se cumpla el plan de contingencia para el transporte de turistas desde Aguas Calientes hacia Machu Picchu. Los manifestantes responsabilizaron a PerúRail y al alcalde de Machu Picchu, Elvis La Torre, de impedir que la nueva operadora pueda trabajar. "Hemos sido engañados vilmente por la autoridad de Urubamba. Exhorto a buscar soluciones sostenibles e idóneas en favor del turismo", expresó. En esa línea, los gremios locales confirmaron re realizarán un paro regional los días 14 y 15 de setiembre si no se encuentra una solución al conflicto.

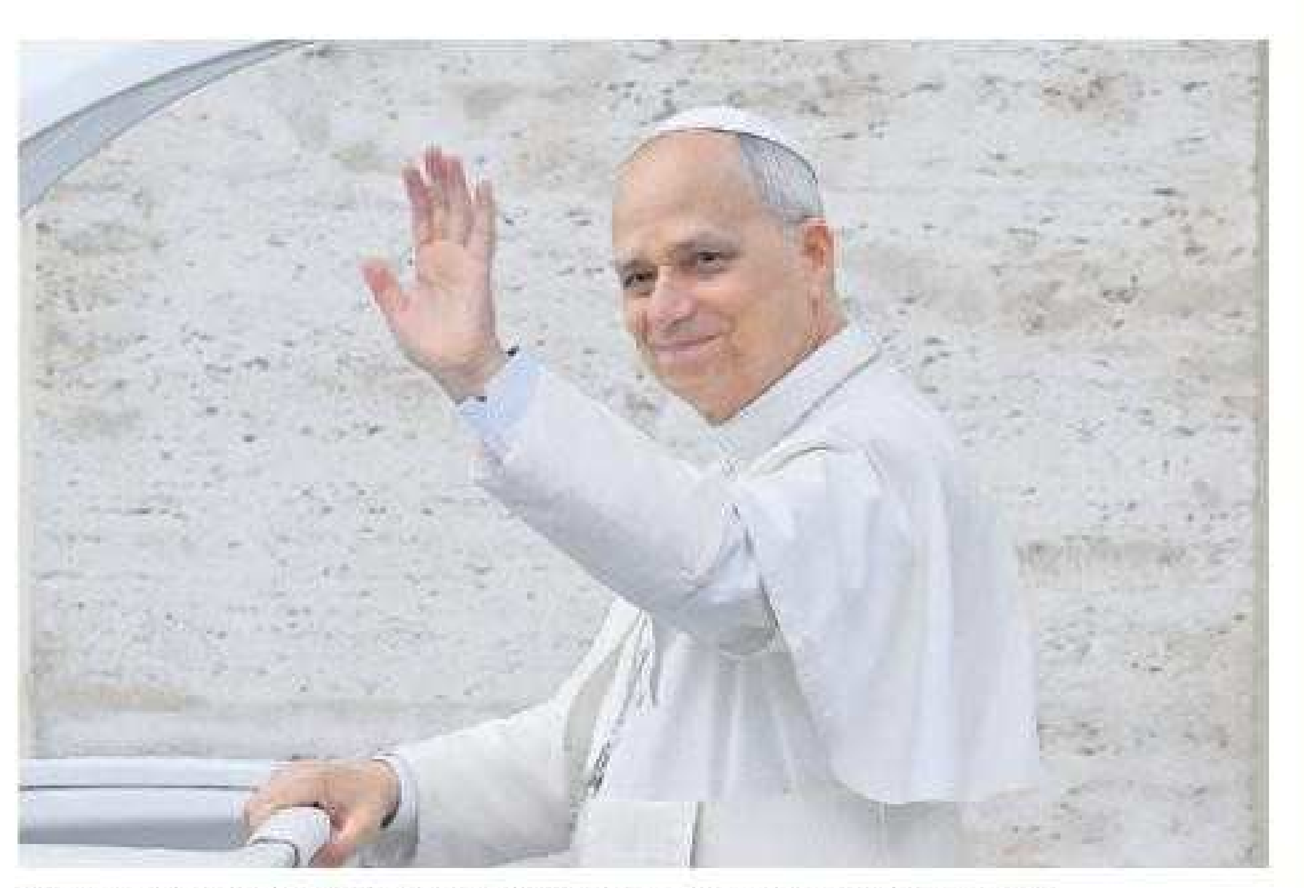
CUMPLE 70 AÑOS ESTE 14 DE SETIEMBRE

Celebrará su cumpleaños como el papa León XIV

✚ En 1985 llegó al Perú en una misión en Chulucanas.

VATICANO. Robert Prevost cumple 70 años, esta vez como el papa León XIV y pastor de los más de 1 400 millones de católicos del mundo. Nacido en Chicago el 14 de setiembre de 1955, inició su formación religiosa al ingresar a la Orden de San Agustín en 1977.

Su conexión con el Perú empezó en 1985 cuando llegó a trabajar en una misión de Chulucanas, Piura. En 1999, Prevost regresó a Estados Unidos para cumplir labores en la orden agustina.



ROBERT PREVOST CELEBRA SU PRIMER CUMPLEAÑOS COMO PAPA LEÓN XIV.

En 2023, el papa Francisco lo designó prefecto del Dicasterio para los Obispos. Antes de partir del Perú, Prevost atendió a los afectados por las intensas lluvias del año 2023 por el Niño Costero y el ciclón Yaku.

La cercanía del papa León XIV con nuestro país ha quedado evidenciada en sus diferentes anuncios y decisiones.

EN CORTO

CAE BANDA DE PRESTAMISTAS EN CHILE

SANTIAGO. La policía chilena desarticuló una banda compuesta por 15 ciudadanos colombianos que se dedicaba al préstamo "gota a gota" de dinero en cinco regiones del país. Se informó que dichos sujetos serán acusados por asociación criminal y extorsiones al estafar y amenazar de muerte a cientos de personas, y asesinar a un cliente que se negó a pagar sus altísimos intereses. Un reportaje de T13 reveló esta jornada escabrosos audios en los que es posible apreciar la manera en que amenazaban a sus clientes.

EN COREA DEL NORTE

Denuncian crímenes contra la humanidad



CIUDADANOS DE COREA DEL NORTE ESTARÍA SUFRIENDO TODA CLASE DE ABUSOS.

GINEBRA. Los ciudadanos de Corea del Norte sufren un control estatal y el régimen de Kim Jong-un, en el poder desde finales de 2011, perpetra violaciones que constituyen crímenes contra la humanidad, concluye un informe de la ONU que estudia la evolución del aislado país en la última década.

"Ninguna otra población en el mundo actual está sometida a tales restricciones", cita un estudio que subraya cómo los ciudadanos siguen expuestos a una "propaganda incesante" por parte del Estado.

Además, una de las principales preocupaciones de la ONU es el aumento de las ejecuciones y del número de delitos que conllevan la pena de muerte.

ANDREA SAN MARTÍN

OTRA VEZ EN GUERRA CON SU EX PAREJA

✚ Modelo anuncia demanda en contra del padre de su segunda hija. ✚ Juan Víctor Sánchez la acusó de maltrato animal.

Omar Lozano.

¡La guerra continúa! Andrea San Martín anunció que ya tomó cartas en el asunto y denunciará a su expareja Juan Víctor Sánchez, por violencia psicológica, difamación y resistencia a la autoridad.

Además, la influencer lo responsabiliza de cualquier atentado en su contra y de su familia, pues tras las declaraciones del piloto asegura que viene recibiendo insultos y hasta amenazas de muerte en redes sociales.

Cabe precisar que Juan Víctor reveló en un podcast que alguien "lanzó contra la pared" a su gato al enterarse de que "se había orinado en otro lado". Aunque no mencionó a la 'ojiverde', varios usuarios la han criticado.


ANDREA SAN MARTÍN DESMINTIÓ CUALQUIER MALTRATO ANIMAL.

DEMANDA A SU EX

Debido a esto, la popular 'Ojiverde' utilizó sus redes sociales para compartir un comunicado para desmentir cualquier maltrato animal y que tomará medidas legales contra el padre de su hija.

"Quiero informar que mi abogado, el Dr. Arica, ya se encuentra gestionando las denuncias correspondientes por violencia psicológica, difamación y desobediencia y resistencia a la autoridad, considerando que actualmente cuento con medidas de protección vigentes que vienen siendo vulneradas", sostuvo.

Andrea San Martín le solicitó a su expareja que pare con las acusaciones en su contra. "Exhorto al señor Juan Víctor Sánchez, cese sus acciones en contra de mi persona mediante redes sociales o algún medio de comunicación", sentenció.

Responde a Influencer

Tras el comunicado que compartió la exchica reality, Juan Víctor compartió un particular mensaje, que ha sido interpretados a algunos como una burla hacia su expareja. "No hagan perder tiempo al Poder Judicial, no a la violencia", dijo.

YAHAIRA PLASENCIA

“HAN SIDO SEMANAS DIFÍCILES PARA MÍ”

✚ Salsera se quebró tras complicado momento.



¡No la pasa bien! Yahaira Plasencia se quebró en redes sociales, tras compartir una publicación donde se le ve llorando y reveló que atravesó un momento personal complicado.

Según reveló la salsera, tuvo la necesidad de aislarse para resolver el tema personal. La salsera confesó que se refugió en su familia y la fe.

“Han sido semanas difíciles, y lo que me ha reconfortado es la oración, mi fe y estar con mi familia”, escribió la intérprete, desatando una ola de comentarios por parte de sus seguidores.

En las imágenes, la artista aparece con los ojos llorosos y el rostro visiblemente afectado. Junto a la foto, compartió una reflexión que conmovió a miles.

“La vida no es perfecta, y no tiene que serlo. Hay momentos en los que necesitamos pausar, estar en soledad y reencontrarnos con lo que realmente importa”, añadió la exchica reality (OL).

EDSON DÁVILA

CELEBRA SU CUMPLEAÑOS

✚ Fue sorprendido en su programa América Hoy.


SE EMOCIONÓ POR SORPRESA.

El carismático conductor Edson Dávila vivió un momento inolvidable en el set de América Hoy, donde sus compañeros lo sorprendieron con una celebración llena de alegría, cariño y emotivos momentos por motivo de su cumpleaños.

El momento más especial llegó hacia el final de la transmisión, cuando su mánager —quien suele mantenerse alejado de los reflectores— ingresó inesperadamente al set.

Su presencia tomó por sorpresa a todos, especialmente a Edson, que no pudo contener el asombro ni la emoción (OL).

MAJU MANTILLA

SIGUE VIVIENDO CO[N] GUSTAVO SALCED[O]

✚ Conductora fue captada subiendo al carro de su esposo rumbo a su casa. ✚ Revelan nuevos mensajes cariñosos con su productor.

Omar Lozano.

¿Infidelidad o puro show? Maju Mantilla fue captada por las cámaras del programa Amor y Fuego subiendo a la camioneta que está a nombre de su ex pareja Gustavo Salcedo, a pesar que ambos anunciaron su separación.

En medio del escándalo, debido a que ella ha sido vinculada con su productor Christian Rodríguez Portugal, la ex reina del belleza fue vista abordando la unidad de su aún esposo.

“No. No voy a declarar nada. No voy a decir absolutamente nada. Te pido respeto, te pido que no me hagas más preguntas, no voy a responder”, manifestó la modelo bastante incómoda

Por su parte, Magaly Medina también reveló en su programa que tanto Maju como su esposo continúan viviendo bajo el mismo techo, dejando mal parada a la ex reina de belleza.

“Ella hoy día sale confrontacional, bien gallita, y dice: Mi ex esposo. No están divorciados, no viven en casas diferentes. Tampoco nos mintamos, Maju. Acá entre gitanos no nos vamos a leer las manos”, afirmó.

MENSAJES AMOROSOS

Rodrigo González sorprendió al público al comentar que había leído los extractos de los presuntos diálogos entre Maju Mantilla y su productor, dejando claro que entre ambos había algo más que una amistad.

““Ella también insiste, ella también está ahí de buscona. Esto para cualquier marido que ve esta conversación es indisimulable y se hablan de ‘ya tengo ganas de verte’, ‘abrazarte’”, afirmó el popular Peluchín en su programa.



“No es una persona de mi agrado (Christian Rodríguez)”. Gustavo Salcedo.



Fotos r... juntit...

Magaly Medina... imágenes de Maju... juntos. “Yo me pre... entiendo, si esta r... había sido descub... esposo y estaban t... arreglar las cosas... ella seguía frecue... con el producto...



N
O

muy
tos

a mostró
y Christian
egunto, no
relación ya
ierta por el
tratando de
, ¿por qué
entándose
or?", dijo.

STEPHANY ORÚE

DIO A LUZ A SU PRIMER HIJO

✚ Actriz cumplió el sueño de convertirse en madre y presentó a Noah Morais.


QUERIDA ACTRIZ SE CONVIRTIÓ EN MADRE POR PRIMERA VEZ.

¡Su mayor regalo! Stephany Orúe compartió con sus seguidores una noticia que marca un antes y un después en su vida personal. La actriz anunció el nacimiento de su primer hijo, Noah Morais Sabogal Orúe, fruto de su relación con el músico Rafael 'Chino' Sabogal.

La publicación de las artista en sus redes sociales incluyó fotografías que reflejaron los primeros momentos de la familia, así como un mensaje cargado de emoción y agradecimiento.

Según detalló la también cantante en su cuenta oficial de Instagram, el nacimiento se produjo a las 37 semanas y dos días de gestación.

"Nuestro principito arcoíris dijo: ¡Presente! con un llanto ronquito y potente. Sin duda empieza el mejor capítulo de nuestras vidas", escribió la actriz.

El mensaje generó cientos de reacciones y comentarios de seguidores, colegas y amigos, quienes ocuparon el espacio digital para expresar sus felicitaciones y muestras de cariño.

"Ayyyyyyy, felicitaciones!!!", fue la frase emocionada de la modelo Anahí de Cárdenas. "Aaaaaaay! Yeeeeee! ¡Felicidades a los dos! Noooo ¡A los tres!", expresó también la actriz Érika Villalobos (Omar Lozano).

Recibe saludos

Otras figuras como Natalia Salas, Andrés Vílchez, Óscar Meza, Pablo Heredia, Mayra Lloclla, Javier Valdés y Bruno Ascenso saludaron a Stephany.

¡PIKA!

PRESENTE EN FESTIVAL

¡PIKA!, el nuevo cortometraje del director Alex Fischman Cárdenas, tendrá su estreno en el Sitges – Festival Internacional de Cine Fantástico de Cataluña, reconocido como la principal vitrina internacional del cine de género.

El documental narra la historia oscura y surreal de un hombre que despierta con una picazón insoportable.

En su desesperación por hallar alivio, inicia una odisea nocturna que lo lleva a desgarrarse la piel hasta el punto de desaparecer. Una metáfora visceral y perturbadora sobre la ansiedad y la depresión que promete impactar a la audiencia.


NOS REPRESENTA EN EL EXTRANJERO.

● Director deportivo afirma que técnico es feliz en Matute. ● Hoy juegan en Cusco con Garcilaso.

En Alianza Lima están más que contentos con el entrenador Néstor Gorosito, más aún que ha clasificado al equipo a los cuartos de final de la Copa Sudamericana, algo que hace tiempo no sucedía en cualquier torneo internacional, y tiene fe de que este año podrían ganar la Liga 1.

En ese sentido, ante los rumores de que podría ser candidato a chapar el buzo de la Selección Peruana ahora que el puesto está libre tras la salida de Óscar Ibáñez, el nombre del 'Pipo' Gorosito -dicen- que está en la agenda del presidente de la Federación Peruana de Fútbol, Agustín Lozano y quienes deben acompanarlo a decidir el tema.

En Alianza ha caído de sorpresa esos rumores y Franco Navarro, director deportivo, ha salido al paso a decir, más o menos, que no es una buena idea, porque en el cuadro blanquiazul está más que contento y el club más todavía.

"Gorosito tiene la camiseta de Alianza Lima. No hemos hablado de ese tema, pero dejémoslo en Alianza, por favor, no me generes estrés desde ahora por favor. Estoy tranquilo", dijo en Fútbol como Cancha de RPP.

"No sé, no tengo la bolita, pero en Alianza va a seguir, eso está clarito",añadió cuando le preguntaron si Gorosito continuará el 2026 en Matute.

"¿Renovación de Gorosito? Va muy bien. Todos tienen sus representantes, gente que habla y los deja trabajar tranquilos. 'Pipo' está feliz en el club, lo ha dicho públicamente, quiere seguir en el club y nosotros también. En ese sentido, las cosas están muy bien encaminadas. Seguimos trabajando con lo de 'Pipo'", aseguró Navarro.

En tanto, respecto al partido de hoy entre Alianza y Garcilado, en Cusco, a las 7.00 p.m, por la Liga 1, se sabe que no jugarán por estar suspendidos, Zambrano, Garcés y Quevedo. Se anuncia a Barco y Archimbau en el once titular.

NAVARRO ANTE RUMORES QUE EL 'PIPO' PODRÍA SER DT DE PERÚ

"En Alianza va a seguir"

Se acerca debut del 'Chaval'



El 'Chaval' Benavente sigue siendo esperado por los hinchas de Cristal, que cuando fue contratado, se ilusionaron con su mejor versión con la camiseta celeste y que ayude al equipo a llegar al título. Hasta hoy, aún no ha debutado. Pero faltaría poco o nada. Podría ser mañana contra Cusco FC en Cusco. Según Julio César Uribe, director general del club rimense, Benavente está casi a punto. "Está adaptándose a un ritmo, a un concepto y forma de juego. Cuando sea requerido no tengo dudas que lo va a hacer. Es muy buena persona y buen profesional. Tiene todas las cualidades y su momento va a llegar. Cada uno construye con productividad su momento. Queremos ayudarlos a todos a que sean felices porque eso es la premisa de la institución". señaló el 'Diamante'.

Valera y 'Orejas' jugarían contra Melgar



La sensación es buena. El entrenador de la 'U', Jorge Fossati ,tiene la esperanza de que mañana pueda contar en Arequipa contra Melgar con Alex Valera y Edison Flores, quienes ya han sido dados de alta de la lesiones que no permitieron jueguen por la Selección la última fecha de las Eliminatorias. "Vienen respondiendo muy bien los muchachos. En actitud ni qué hablar, con algunos problemitas físicos que ustedes conocen. Algunos son de pública notoriedad, como los de Alex y Edison, que bueno, se unieron a nosotros en los primeros trabajos ya porque habían sido de baja de la selección y siguieron un proceso de recuperación progresiva", manifestó. En efecto, ambos jugadores están recuperando también su mejor versión física, sin embargo, recién hoy, antes del viaje a Arequipa, el DT va a decidir si los pone desde el arranque en el choque clave por mantenerse en la punta del Clausura.

CHANKAS VENCIÓ DE VISITA 2-1 A HUANCAYO

'Robo' tres puntos

Goles de Manzaneda y Quiroz dieron vuelta el marcador.



EL EQUIPO DE PAOLELA LOGRÓ UN TRIUNFO JUSTO Y ALENTADOR.

HUANCAYO. Vaya sorpresa. El estadio IPD de Huancayo de esta ciudad fue escenario de una gran victoria 2-1 de Los Chankas y a su vez de una amarga derrota del equipo local Sport Huancayo, cuyos hinchas y los propios jugadores y comando tecnico nunca pensaron que podía suceder, en todo caso, que era una en muchas posibilidades.

Pero sucedió lo que la visita siempre había ido a buscar, primero, no perder, y segundo, tratar en lo posible de ganar los tres puntos.

De hecho no fue fácil, ya que en el primer tiempo Sport Huancayo se puso en ventaja a los 36 minutos con anotación de Sanguinetti, en lo que parecía iba a ser una victoria tal vez no amplia pero no importaba si era ajustada. El objetivo era no dejar que el rival se lleve algo.

Muy equivocados estaban los pupilos de Richard Pellejero. Se confiaron y pensaron que pronto caería el segundo y ya no habria tiempo para sorpresas.

LA REACCIÓN

Distinto pensaba Los Chankas. Para el equipo de Walter Paolela era mejor que los de casa se sintieron ganadores antes de tiempo.

Entonces comenzaron a correr más, a juntarse más, a buscar el arco de Murillo y probar, pues en cualquier momento podían apretar elgatillo y acertar.

Y así fue. A los 10 minutos, José Manzaneda mandó la pelota al fondo del arco huanca e hizo realidad el empate a un gol, que no terminaría ahí, ya que el tanto sirvió de mayor aliciente a él y a sus compañeros, que seguían mandando en la cancha ante la desesperación de Sport Huancayo, para el que el partido se puso cuesta arriba.

Entonces llegó la sorpresa. Adrián Quiroz dio vuelta la cuenta a los 16' y el 2-1 ya no se movió hasta el final, sumando su equipo tres puntos más y 12 en la tabla, en el que pasa a ocupar el puesto 6, mientras que Huancayo se quedó en el octavo con 9 unidades.



Otros dos partidos más

Hoy se juegan también otros dos partidos por el Clausura de la Liga 1. En el Callao, Sport Boys recibe la vista de Comerciantes Unidos, desde las 13:00 horas; mientras que Alianza Atlético choca con Juan Pablo II, en el Campeones del '36 de Sullana. Los Churres quieren seguir en el pelotón de arriba.



Estatua de Beckenbauer

BERLÍN. Una estatua en bronce de Franz Beckenbauer fue desvelada ayer en la explanada aledaña al Allianz Arena, estadio del Bayern de Múnich que el antiguo jugador, entrenador y dirigente contribuyó a erigir a comienzos de los años 2000. Beckenbauer falleció el 7 de enero de 2024 a los 78 años.

EN CAJABAMBA SE IMPUSO 1-0

Ayacucho FC dio la sorpresa contra UTC



CAJAMARCA. Un buen paso. Ayacucho FC se llevó del estadio Germán Jara, de Cajabamba, tres puntos de oro tras imponerse 1-0 al equipo local de UTC, por la octava fecha del Torneo Apertura de la Liga 1.

Con este resultado, gracias a la anotación de Arakaki en el segundo tiempo, el equipo de Los Zorros dio un salto grande en la tabla de posiciones, ya que del puesto 16 ha pasado al 12, con siete puntos.

Ayacucho FC se mostró desde el inicio atrevido y también supo cuidar su arco para no llevarse una sorpresa, ya que era oportunidad de sumar una nueva victoria.

El primer tiempo acabó sin novedades en los arcos, pero en el segundo ambos le pusieron un poco más de ganas, acertando Ayacucho FC , que a los 8 minutos hizo la diferencia con anotación de Hideyoshi Arakaki.

JUEGA HOY CONTRA EL CHARLOTTE

Inter vuelve con Messi pero sin el 'Pistolero'



MIAMI. Tras el amargo final en la Leagues Cup, Lionel Messi y su Inter Miami visitan hoy al Charlotte FC sin el sancionado Luis Suárez en el inicio de un maratón de partidos en la liga norteamericana (MLS), único trofeo todavía a su alcance. El equipo que dirige Javier Mascherano tiene por delante seis juegos en lo que queda de septiembre con los que quiere remontar posiciones antes del inicio de los playoffs. Actualmente el Inter ocupa la sexta plaza de la Conferencia Este con 46 puntos, a 11 unidades del líder, Philadelphia Union, pero con cuatro partidos menos.En su conferencia de prensa del viernes, Mascherano confirmó que Messi está disponible para el exigente duelo ante Charlotte, tercero del Este con 50 puntos. Messi, de 38 años, abandonó esta semana anticipadamente la concentración de la selección argentina al ser liberado del último partido de las eliminatorias en Ecuador.


LA VINOTINTO ELEGIRÍ ENTRE EL 'TIGRE' Y MARTINO.

EX DE DE PERÚ EN LA MIRA DE LA VINOTINTO

Gareca se iría con Venezuela

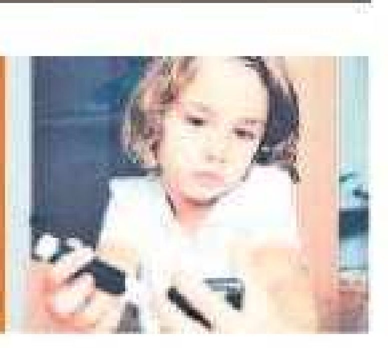
Culminado el proceso para el Mundial del 2026, los que fracasaron en el intento por coger un cupo, ya están viendo qué entrenador les conviene para que dentro de un par de años o algo más, hagan un nuevo intento, ahora por llegar a la Copa del Mundo del 2030. Entre ellos, se apunta Perú, pero también Venezuela. La Federación de Fútbol del país de las arepas, ante el desastre en que terminó su campaña, acaba de despachar al técnico argentino Fernando Batista y ha puesto la mira en dos DT de esa misma nacionalidad. Uno es el 'Tata' Martino y el otro, el 'Tigre' Gareca, quien parece tener la preferencia de lo que tienen que decidir el elegido. "Se manejan dos nombres principalmente de entrenadores extranjeros y son Gareca y Martino", señaló elperiodista venezolano José Pineda en su cuenta de 'X'. Su colega Alfredo Coronis indicó que la Federación Venezolana tiene todo el interés de poder contar con Gareca e "incluso le estarían proponiendo un proyecto integral".

Cuidando tu salud
Para un diagnóstico temprano de los trastornos endocrinos en los niños se debe hacer un seguimiento de los hitos de crecimiento y desarrollo monitoreando el peso, la altura y el desarrollo físico de los niños.



El dato
En Perú, aproximadamente, de cada 1000 niños, 20 tienen diabetes.

¿Y qué es?
Hipoglucemia Se produce cuando se presentan niveles bajos de glucosa en la sangre, el principal suministro de energía para el cuerpo.



MUCHO CUIDADO CON LOS SÍNTOMAS EN LOS NIÑOS

Problemas endocrinos en la infancia

✚ Diabetes tipo 1, hipotiroidismo congénito, obesidad infantil o talla baja afectan a niños peruanos.

Zoraida Peña H.

Las alteraciones endocrinológicas aparecen muchas veces en la infancia y es por ello que, la prevención y la detección temprana es fundamental para la calidad de vida de los niños.

PROBLEMAS ENDOCRINOS

De acuerdo con el Dr. Segundo Seclén Santisteban, endocrinólogo y presidente de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD), en numerosos casos estas condiciones pasan inadvertidas hasta afectar el desarrollo físico y emocional de los infantes. "La educación de las familias y la articulación, especialmente en el primer nivel de atención, son clave para identificar factores de riesgo y actuar antes de que surjan complicaciones que pongan en riesgo su bienestar y desarrollo óptimo", señaló.

El especialista detalló cuáles son los problemas endocrinos que aparecen en la infancia y afectan a los pequeños de nuestro país. Entre estos están la diabetes mellitus tipo 1, el hipotiroidismo congénito, la obesidad infantil y los trastornos de crecimiento (baja estatura). "En Perú, el 13% de los menores de 3 años presenta talla baja para su edad", afirmó.







Toma nota:
"Es importante indagar sobre antecedentes familiares, tanto maternos como paternos, ya que pueden servir como señales de alerta".

LO QUE DEBES | SABER

No siempre influye la genética en estos problemas

Según explicó el Dr. Seclén, los problemas endocrinos también pueden ser resultado de una mala nutrición, aunque la prevalencia en su aparición es genética. "Los trastornos de crecimiento están influenciados principalmente por la genética familiar y por factores como la nutrición. En general, de padres de baja estatura no se espera que los hijos sean muy altos. Pero si alguno de los padres tiene un antecedente familiar de mayor estatura, puede que el niño alcance una altura superior", indicó.

Por otro lado, aclaró que quien tiene padres con problemas endocrinos, no siempre los heredan. "En cuanto a la diabetes tipo 1 y las enfermedades tiroideas autoinmunes (hipo e hipertiroidismo), aunque son de origen genético, no siempre siguen un patrón hereditario directo y pueden aparecer de manera esporádica", dijo.

LA INCIDENCIA DE DIABETES TIPO 1 EN NIÑOS PERUANOS ES AÚN BAJA.

El sistema endocrino se forma en la infancia

La infancia es un periodo crucial en la maduración del sistema endocrino, y cualquier alteración hormonal puede tener consecuencias importantes en el desarrollo físico y mental del niño. Por ello, se reitera la constante evaluación de los pequeños en esta edad. En los primeros meses de vida el sistema endocrino aún está inmaduro, pero ya se inician procesos importantes como la producción de hormonas tiroideas, que regulan el metabolismo y el crecimiento. Hasta los 3 años se observa una maduración de las glándulas endocrinas, especialmente las suprarrenales, que son responsables de la producción de hormonas relacionadas con el estrés y el metabolismo. De los 3 años en adelante, las hormonas del crecimiento empiezan a jugar un papel importante.

Primeros auxilios
Para quemaduras de primer grado: Poner paños húmedos y frescos. Secar la quemadura con un paño limpio, pero sin frotar. Aplicar crema humectante o indicada para quemaduras. Cubrir con un vendaje protector.



Cifra
En el Perú, se estima que la prevalencia de epilepsia es de 11,9 a 32,1 por cada 1000 personas.

El avance
Apps terapéuticas digitales Ayudan a los pacientes con cáncer a cumplir con los programas de tratamiento.



RECLAMA TODOS LOS DÍAS LAS LÁMINAS CON LAS MEJORES RECETAS

Contundente y rico POLLO AL HUACATAY

Menú Semanal es el coleccionable que hará la hora de cocinar mucho más ligera.

Las mejores recetas del Perú y el mundo te las trae el Popular con su coleccionable Cocina con arroz.

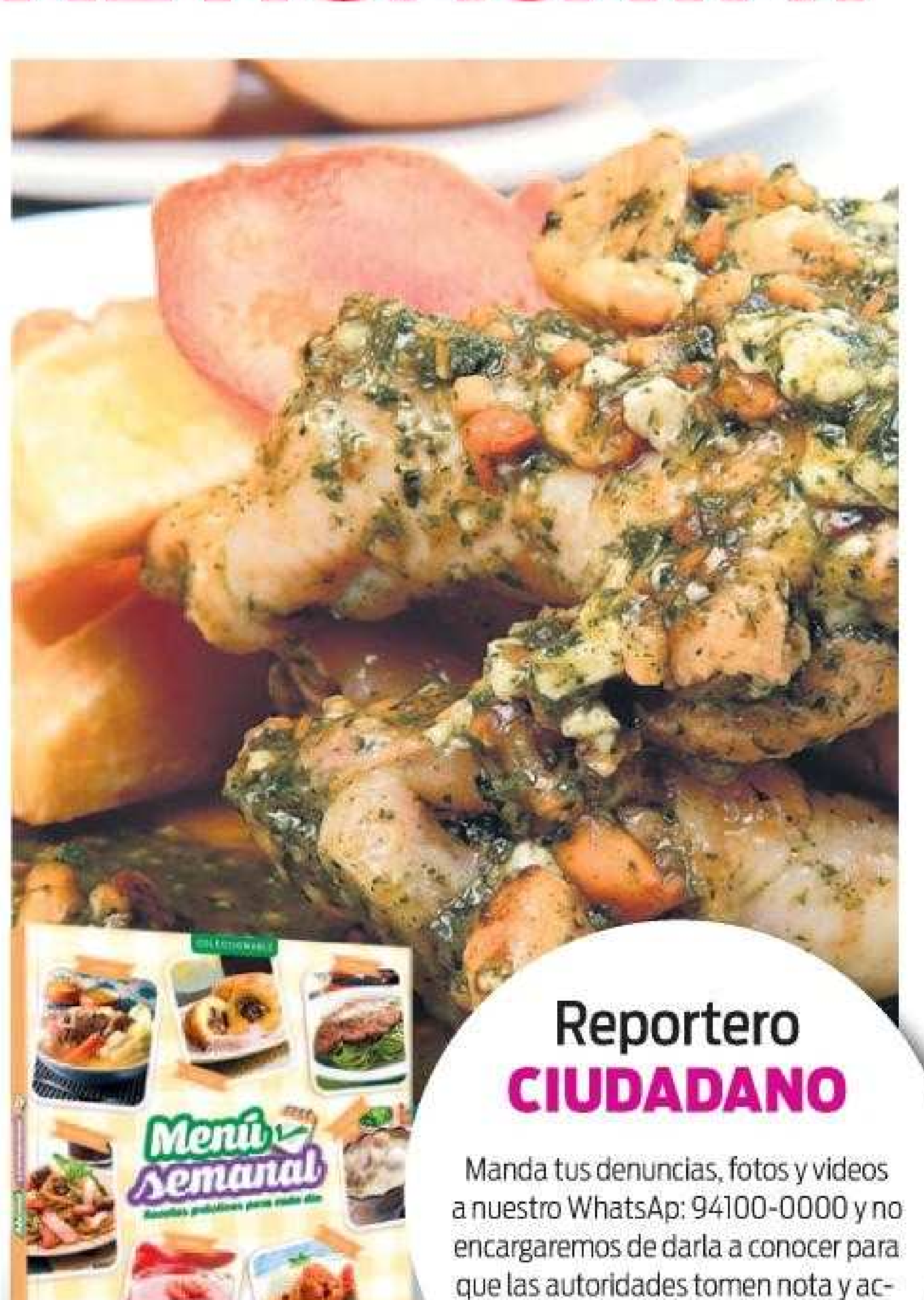
En más de 40 láminas encontrarás todo tipo de preparaciones, desde platos de fondo, entradas, sopas hasta postres.

Además, las recetas están explicadas paso a paso y de manera sencilla para que no te queden dudas a la hora de la preparación. Y, no solo eso, también encontrarás los mejores tips y consejos para que cada plato te quede a pedir de boca.

SABOR SIN IGUAL

Aprende a preparar un delicioso pollo al huacatay, una innovación de la gastronomía popular y que encanta por sus ingredientes y buen sabor. Este es un plato súper fácil de preparar y además con ingredientes accesibles.

Deleita a tu familia con un sabor diferente en la mesa del almuerzo.



Consulta Médica

Dra. Tiziana Lens (*)

SALUD MENSTRUAL: LO QUE DEBES SABER

La salud menstrual es un reflejo importante del bienestar general femenino. Un ciclo regular dura entre 21 y 35 días, contados desde el primer día de la regla hasta el inicio del siguiente periodo. El sangrado suele extenderse entre 3 y 7 días, con un volumen moderado.

Un grado leve de dolor menstrual es común. Sin embargo, cuando se vuelve intenso, puede estar relacionado con condiciones como endometriosis, miomas uterinos o infecciones. Es recomendable acudir al ginecólogo si el malestar interfiere con las actividades diarias, aumenta con el tiempo o no mejora con analgésicos comunes. También si el ciclo se vuelve muy irregular, se interrumpe por varios meses o aparecen sangrados abundantes o fuera de fecha.

* Ginecóloga de la Clínica Ricardo Palma

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Guiso de tarwi con pescado frito

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado.
- 1/4 kg de tarwi.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 1/4 kg de papa.
- 1 cda. de ají colorado.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1 cda. de culantro molido.
- Sal, pimienta y orégano al gusto.

PREPARACIÓN

Limpiar el pescado y condimentar los filetes con sal, pimienta y el jugo de limón, freír y reservar. Asimismo, sancochar las papas, pelarlas y cortar en cubitos. Reservar. Para el guiso de tarwi, sancochar la menestra, previamente remojada, luego licuarla con el culantro y reservar. En una olla con un chorro de aceite freír la cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, sal y pimienta. Verter el tarwi y la papa, mezclar bien a fuego bajo, dejar que rompa hervor y rectificar la sal. Cuando haya agarrado espesor, servir con el pescado frito y arroz.

Secreto del Chef
La cúrcuma, el comino, achiote y perejil son opciones que complementan bien el tarwi.

TIPS

1 TRASTORNOS INTESTINALES

El aparato digestivo y el cerebro están más conectados de lo que se pensaba y la salud del intestino-cerebro influye directamente en el riesgo de neurodegeneración. Las personas con trastornos intestinales persistentes pueden tener hasta el doble de probabilidad de desarrollar alzheimer o parkinson.



2 EL CONSUMO DE LOS LÁCTEOS AYUDA

Instituciones como el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer han concluido que los lácteos probablemente ayudan a proteger frente al cáncer colorrectal. Además, la leche aporta calcio, proteínas de calidad y vitaminas que pueden ser difíciles de obtener en suficiente cantidad si se prescinde de ella por completo.



3 ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Evita las enfermedades respiratorias con ventilación diaria: abre las ventanas de tu hogar por al menos 15 minutos al día, incluso si hace frío. Esto renueva el aire y evita la acumulación de virus y bacterias en ambientes cerrados y con poca circulación. También evita la humedad de las habitaciones.



Gaturro



Sudoku

4			7		8	1	6	9
	5			2			8	
8	9		1					
1	7			6			4	8
	4				3			2
	2		5		7	6		
7			3				5	
2			6	9			3	
5		3			4	9	1	

¿Quién lo dijo?

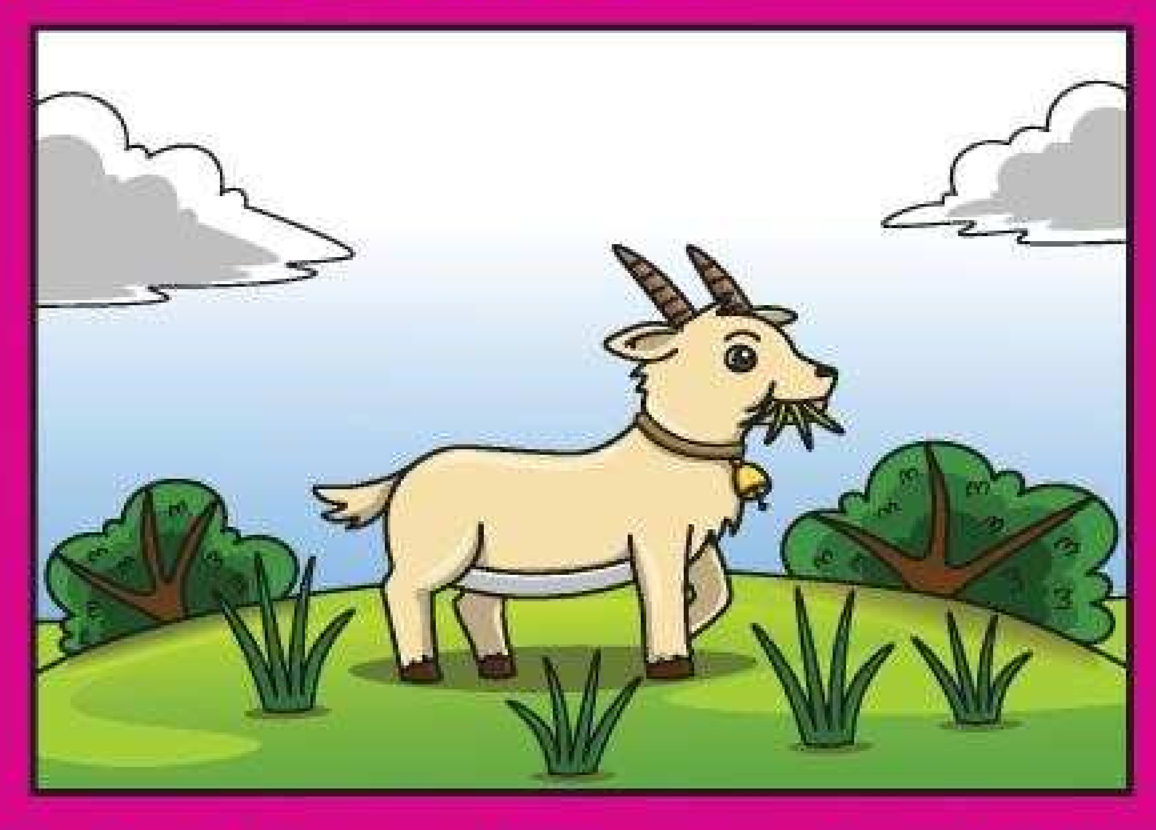
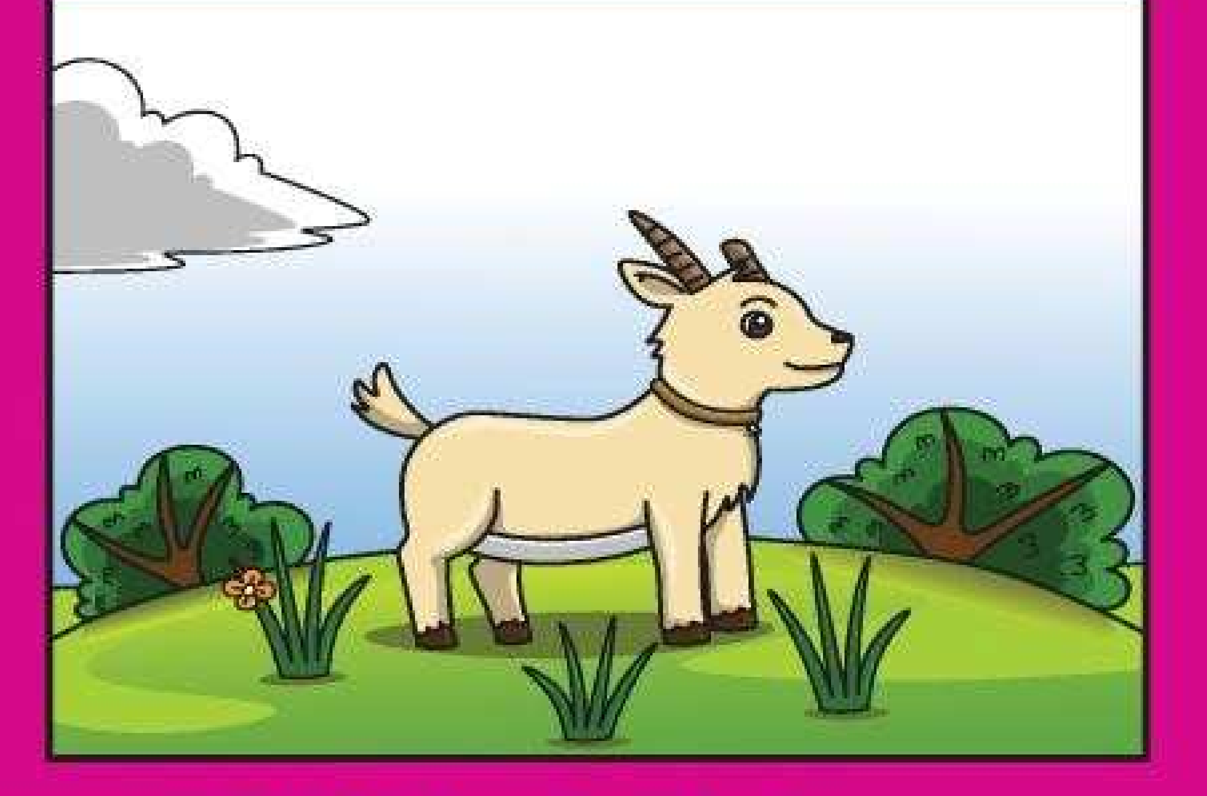
"¿Un beso? Un truco encantado para dejar de hablar cuando las palabras se tornan superfluas."

Pia Lindström
Ingrid Bergman
Lauren Bacall



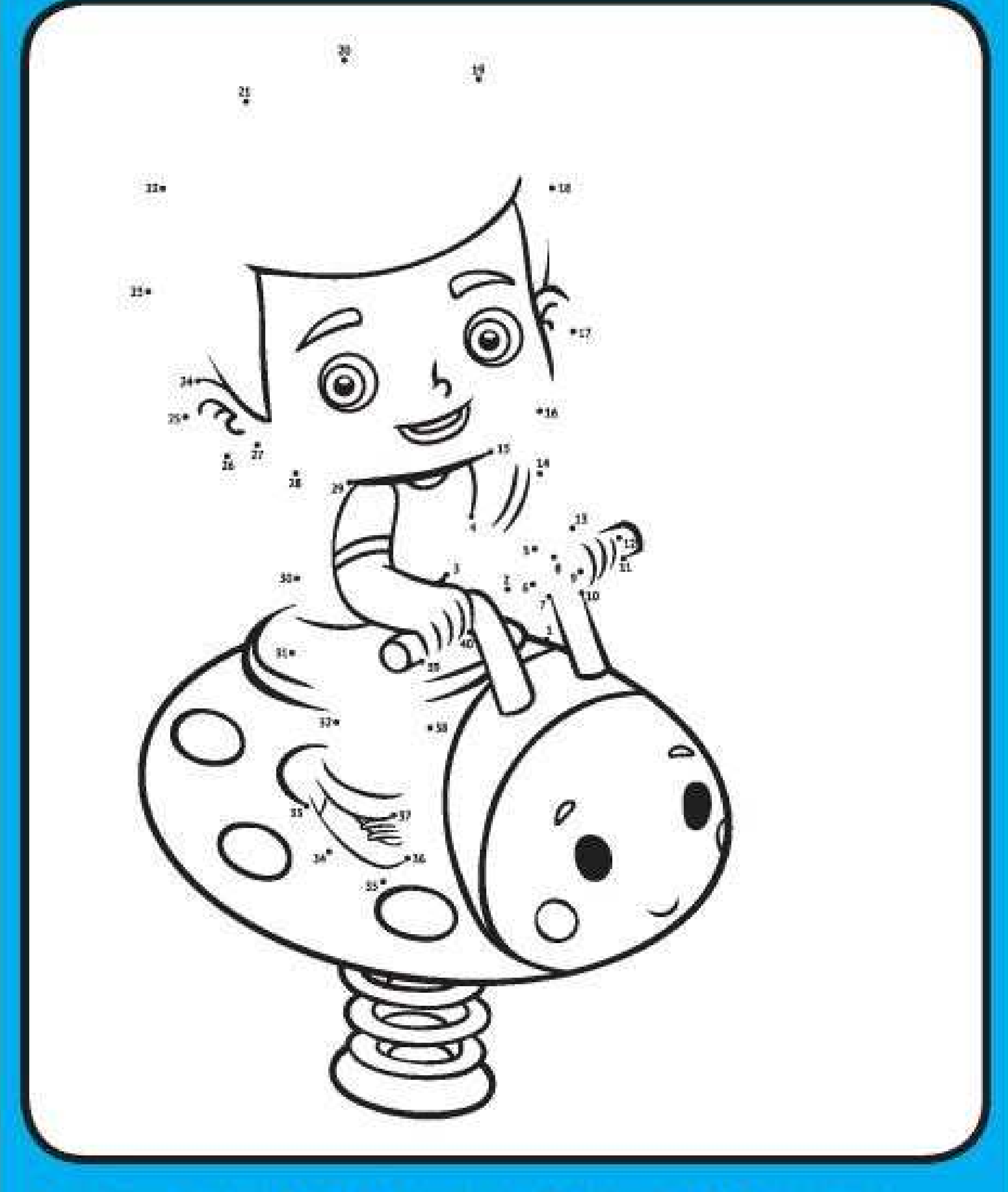


Las Diferencias

Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Sirenas
¿Por qué no se detuvo al escuchar las sirenas? Porque su canto conduce a los hombres a la muerte. Sople aquí, por favor.

acertijo

Baldosas hexagonales
Enunciado: Si tus baldosas son hexagonales regulares de lado 20cm, ¿qué área cubre una baldosa?

Soluciones de ayer

PRINCES
AS DIANA
LIO ED
TOLREM
BARBARA
LA ALAI SALSA
AMAI G A ED
T ANAG FRASE
TEUD U ROS
I TOI LI A TER
ANAI L ANONLIGE
BL CANCELO
PREOT UE
AERAOE L
U MORTAL
LEOJ ASA

V G U R O Y A S R E V D A D F L X B Z E T J K W
S M M U E V O S I C A U S A D A N R I D N L P W
Q F E S P E C I E S Y U M R K B O O O Q S T L F
W D V N G I J P M S D G V U X Q F O I Y E I R N
P B O Z W L K M A V S O A J I C T U L S H Y F W
O Z M N L P E G B Q G P R K O S W P J O E B C L
T L A I C N E I R E P X E M N L A R T R R L J A
E V Q I S G D M Y S H H P R C V S O L O J N U E
N Q M X E S A R K U E O Z P F O F V B T M R S R
C O L P K S C Z M E R R X Q S A D O F O H R Q G
I W I Z R A P A C T X Y E N M P B C J M P N E C
A L W K O O N E A I X O E S R B O A F R O S D J
L S A A I O I M O T G T O O L D O Y E I T E N E
M C L I S X I E S I N F L Z N E B A C I S O P N
I U Y S C E V E C I F E X A N G C A M A D Z W E
P Q F C N O N V O C M I T B L C S U G A S X E T
U D I T F S S G J I I L C E I N L R O P B U A H
K I O F O S R T C H U O E O E O A S U R R Z J F
A S C R Q I M O C S V F N S S D O X G E R Q N H
P A I Z T S E J E C L E X J A B D H O N Q I E K
S A L Y W N R R M C S U P B Y B Q M U D V I D R
L Z L C G O A T J P K N L X H S N I X I P M T G
O D S A V I T A T E G E V R A C I F I D O M B Y
O P G K C U N D Q V L T F J H E Z S X A G A Y Q



4	8	9	7	6	5	1	2	3
7	6	2	8	1	3	5	9	4
1	5	3	4	9	2	6	8	7
6	1	5	9	4	7	2	3	8
2	3	7	1	5	8	4	6	9
8	9	4	2	3	6	7	1	5
5	4	8	6	2	9	3	7	1
9	2	1	3	7	4	8	5	6
3	7	6	5	8	1	9	4	2

El acertijo: 71.6º.
Explicación: cos =adyacente/hipotenusa=1/3.16; =acos(0.316)=71.6º.

¿Quién lo dijo?:
Friedrich Nietzsche.

Sopa de letras

J	S	A	Q	E	G	O	T	C	X	N	O	I	C	A	L	I	T	N	E	V	I	N	H
F	E	V	T	R	A	U	M	A	Q	O	V	I	P	A	R	I	D	A	D	E	F	U	H
E	J	P	Z	R	P	G	A	Y	I	F	R	E	C	U	E	N	C	I	A	T	W	D	J
S	A	S	A	N	I	L	L	A	G	M	D	S	V	X	F	O	J	W	R	N	P	A	K
E	C	B	Z	I	C	P	G	W	N	P	S	A	C	A	O	L	C	H	O	A	I	F	P
U	I	K	U	M	S	Q	J	C	Y	E	I	U	L	A	F	D	M	Q	B	D	C	J	M
P	P	V	T	O	U	I	E	R	X	P	V	C	I	U	B	E	U	Y	D	N	O	J	L
S	Q	R	G	O	B	S	P	U	N	M	A	E	O	Z	L	B	C	E	X	U	T	N	P
E	K	U	T	I	Y	E	D	O	Q	Y	W	T	R	G	F	H	O	W	K	C	E	A	J
D	Z	G	E	L	A	V	B	D	V	A	N	U	F	T	Y	I	S	P	F	R	O	D	G
V	Y	N	S	A	C	A	C	A	J	E	T	R	D	I	I	Q	A	O	E	I	R	I	N
B	E	F	P	M	E	C	H	X	I	Q	Y	A	W	K	I	D	D	T	O	C	U	C	Y
R	B	X	J	R	N	U	O	M	Q	K	V	F	G	A	E	N	A	M	S	O	N	E	D
H	B	K	E	O	T	C	A	M	T	S	I	J	M	H	E	Y	N	R	O	V	U	J	C
Z	A	V	X	N	E	T	C	N	E	O	S	T	S	I	U	A	Q	M	U	I	H	O	G
P	F	B	K	A	R	S	I	Q	Y	R	G	A	N	L	W	E	J	E	K	H	M	R	X
T	O	R	N	O	V	Y	V	P	R	G	C	O	R	E	F	I	V	L	K	P	X	N	O
D	U	C	P	J	N	H	M	P	A	V	P	I	M	O	U	S	W	O	U	X	E	E	Z
I	Y	M	Q	B	F	T	N	I	K	X	O	O	A	X	D	E	R	L	J	T	C	Y	T
U	O	F	D	I	M	I	Q	E	E	K	S	T	O	L	M	E	S	C	E	W	L	Y	F
C	U	Z	K	I	J	P	S	L	V	D	R	S	X	P	E	I	N	J	K	A	H	O	G
M	I	Q	R	W	N	Z	Y	I	T	B	V	E	C	F	V	S	I	O	Y	W	M	G	D
Q	H	O	J	C	R	U	L	V	C	B	K	U	E	O	X	D	N	K	P	W	E	H	X
V	R	C	U	N	Z	P	F	I	J	O	M	P	A	T	O	Q	L	B	D	A	L	V	E

PICAJE DE CLOACA

- ANORMAL
- ATAQUE
- AVES
- CIRCUNDANTE
- CLOACA
- COMERCIALES
- COMPORTAMIENTO
- COMPULSIVO
- DESPUÉS
- ENROJECIDA
- EVERTIDA
- EXPONIENDO
- FÍSICO
- FRECUENCIA
- GALLINAS
- HUEVO
- MUCOSA
- OVIPARIDAD
- PICAJE
- PICO
- PICOTEO
- PIEL
- PONEDORAS
- PUESTO
- SUBYACENTE
- TEJIDO
- TRAUMA
- VENTILACIÓN

Consultorio sentimental

No soporto que gane más dinero que yo

ALEJANDRO (33). Estimada doctora Cora, tengo tres años casado y siento que es el momento de tener un hijo, pero mi esposa se niega.

La razón es porque ella dice que sus metas están primero. Es diseñadora y está muy entusiasmada en poner una tienda de ropa. Yo trabajo en una agencia bancaria, pero gano muy poco a diferencia de mi esposa, quien tiene un ingreso mayor al mío. Siempre he pensado que el hombre es el que debe ganar más, por eso me incomoda y siento que soy menos que ella.

Además, ya deberíamos tener un hijo, y ella quiere esperar unos cinco años para embarazarse.



RESPUESTA

Querido Alejandro, en qué siglo vives, actualmente las mujeres pueden tener un mejor empleo que los varones y eso no significa que tú seas menos, al contrario, deberías sentirte orgulloso y sumarte a sus sueños. Y respecto al hijo, todo en su momento, si te ha dicho que esperes, compréndela si realmente la amas.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
No desgastes tu energía alterándote y concéntrate en resolver esos asuntos familiares que últimamente te han estado preocupando. La prudencia y la paciencia te sacará de cualquier apuro.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Posiblemente no seas consciente que algunas de tus actitudes o comentarios han generado resentimientos a tu alrededor. Si reflexionas encontrarás el error y podrás cambiar las circunstancias.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tienes necesidad de expresar lo que sientes. Guardar silencio solo te lleva a contener emociones y dudas. Hoy podrás contar con el consejo de una amistad, sus palabras te devolverán la calma.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No debes de tomar como ataque los comentarios que te haga un familiar. Su intención es que recapacites en situaciones que quizá no has reflexionado. Contrólate y medita en sus palabras.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Una agradable conversación podría tornarse tensa si insistes en tocar temas que ya están zanjados. No le des libre salida a los celos y a la desconfianza. Depende de ti la estabilidad de tus vínculos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Un ambiente armonioso mejora tus ánimos. Te mostrarás más tolerante y un familiar aprovechará tu cambio para acercarse y limar las asperezas que los habías separado. No pongas barreras.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Hablarás de tus sentimientos y la otra parte se mostrará muy receptiva. Es un día ideal para reconciliaciones, fortalecer compromisos o iniciar alguna conquista amorosa. Aprovecha la energía.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Antes de juzgar a esa persona evalúa si estás en la postura, ya que los errores han sido de ambas partes. Sé más flexible, puesto que tu actitud solo traería la misma inestabilidad de siempre.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Un ser querido percibirá tu preocupación e influirá sutilmente en tu estado de ánimo. Hoy comprobarás que no todo tiene el tinte negativo que estabas imaginando y recuperarás la calma.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Has descuidado algunos asuntos y hoy sentirás que no tienes el manejo de ellos. Tienes que recuperar tu persistencia y compromiso, será la única manera que recuperes el control.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
A pesar de la intolerancia que muestra esa persona, en el fondo desea aclarar los problemas y recuperar la buena relación. Si mantienes la calma copiará tu ejemplo y podrán conciliar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Eres más consciente de los errores que te hicieron perder oportunidades. Continuarás reflexionando y te plantearás proyectos que, basados en toda tu experiencia, se concretarán con éxito.



SINONIMO: ZABILA
HOGAR
PREFIJO: DIOS
LITIO
VOCALES SUCESIVAS
METAL PRECIOSO
BERILIO
LUIS FIGO
VENTILAR
VIENTO SUAVE Y APACIBLE
YO (ITAL.)
TRABAJO
AZUFRE
FUENTE TIPOGRAFICA
CESACION DE LA MEMORIA
SUJETAR CON LIGADURAS
HARINA PARAGUAYA
LATINA
APOCOPE DE UNO
CIUDAD DE BOLIVIA
NEGACION
FOSFORO
TIC…TIC…
TALIO
ATRAE EL HIERRO
GRITO TAURINO
UNO DE LOS CONTINENTES
BROMO
LATERALES DE LA "
VACUNO DE 1 A 2 AÑOS
AMERICIO
HERMANO DE SOCRATES
AVALANCHA
PATRIA DE EINSTEIN
SOBRE (INGL.)
LETRAS VECINAS
EN ESTE LUGAR
LA PRIMERA
TARDANZA
ERBIO
DESNIVEL (PL.)
LICOR DE LA MELAZA
DEPARTAMENTO FRANCES
DE (INGL.)
VOCAL U EN PLURAL
CARTEL, ANUNCIO
VEGETACION EN MEDIO DEL DESIERTO
60 (ROM.)
LA PRIMERA
NEON
ADJETIVO POSESIVO
HEMBRA DEL LEON
DESCONOCIDO
50 (ROM.)
CUADRILATERO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Platos que protegen

La idea central es simple: más plantas en el plato, más compuestos que ayudan a tu cuerpo a defenderse.

Carotenos (zanahoria y hojas verdes)
Un estudio con pacientes observó que comer zanahoria y vegetales verdes se asociaba con menos riesgo de cáncer de cuello uterino. Otro, que midió betacaroteno en sangre, halló menos riesgo de cierto tipo de cáncer de pulmón cuando los niveles eran más altos.

Ácido fólico
En un ensayo doble ciego con mujeres que tenían displasia cervical, tomar ácido fólico durante tres meses mejoró las biopsias en una parte importante del grupo. Piensa en hojas verdes, legumbres y cítricos como aliados diarios.

Vitamina C
Varios estudios asocian niveles más altos con menor riesgo en distintos cánceres. En ensayos pequeños, 1 g/día ayudó a frenar la formación de nitrosaminas en el estómago, y en pacientes avanzados se reportó mayor supervivencia con dosis elevadas.

Vitamina E
Bloquea la formación de nitrosaminas y suele aparecer más baja en sangre en personas con ciertos cánceres. Súmala con semillas, frutos secos y aceites de calidad (oliva, sacha inchi).

Selenio
Se asoció niveles altos de selenio con menos tumores; también se observó que quienes cursan cáncer suelen mostrar niveles más bajos. Un par de nueces de Brasil por semana, coco y cebolla son excelentes nutrientes.

Fitoesteroles
Estudios con distintos patrones alimentarios señalan que la relación colesterol/fitoesteroles importa para el colon. ¿Dónde están? En semillas, frutos secos, legumbres y granos integrales.

Cómo ponerlo en práctica:
- Llena medio plato con verduras de hoja y crucíferas; añade zanahoria o calabaza.
- Dos frutas al día, mínimo una rica en vitamina C.
- Una ración frecuente de cereales andinos y un puñado de frutos secos.
- Cocina breve y variada: más color, más fitoquímicos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

INDIANA. En el patio trasero de una casa en la ciudad de indiana, Estados Unidos, un girasol con más de 35 pies de alto ha roro el record Guinnes superando por 5 pies el registro anterior.



Pasajera se cocina en cabina de avión

SAN DIEGO. La experiencia de volar fue completamente distinta para una pasajera estadounidense, identificada como Katie, que eligió preparar ñoquis frescos desde su asiento durante un vuelo comercial. Descontenta con la comida a bordo, llevó sus propios ingredientes y se dedicó a amasar pasta, sorprendiendo a la tripulación y a los pasajeros. El episodio provocó un intenso debate en redes sociales sobre la creatividad, la higiene y las normas que deben respetarse en la cabina.